

Staby Übungsbeispiele

1

Ausgangsstellung: Parallelstand
Handposition: Obergriff, ein- oder beidhändig
Schwungrichtung: Bilduntertitel
Zielmuskulatur: Schultergürtel, Rücken



hoch - tief



vor – zurück



hoch - tief



hoch – tief



vor – zurück



hoch - tief

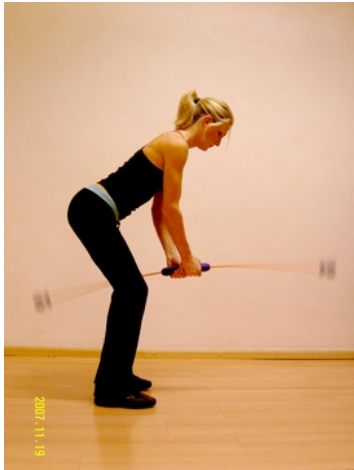
Ausgangsstellung: Parallelstand

2

Handposition: beidhändig über- oder hintereinander

Schwungrichtung: Bilduntertitel

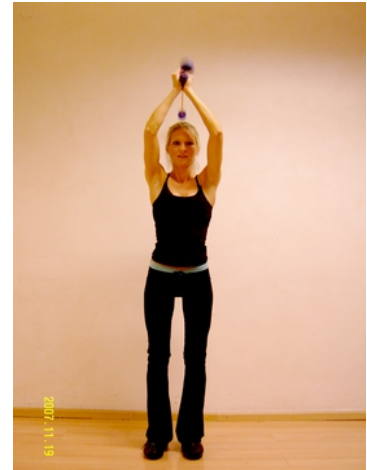
Zielmuskulatur: Rücken, Arme, rotator. Komponente



hoch – tief



hoch – tief



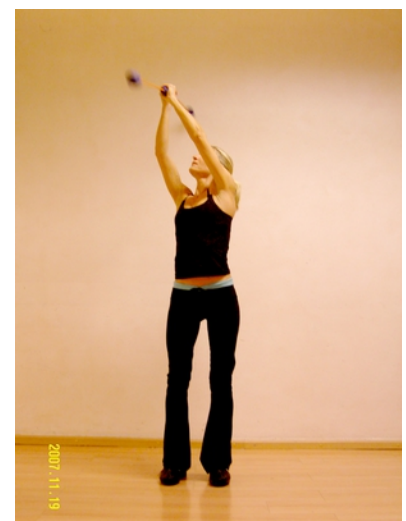
hoch - tief



hoch –tief
rechte Hand Untergriff
linke Hand Obergriff
„Aufschlagbewegung“



vor – zurück



hoch - tief

Ausgangsstellung: breite Grätschstellung
Handposition: Obergriff
Schwungrichtung: Bilduntertitel
Zielmuskulatur: Bauch, Beine, Rücken

3



vor – zurück



vor – zurück



hoch - tief



vor – zurück



vor – zurück



rechts - links

Ausgangsstellung: tiefe Schrittstellung
Handposition: Obergriff, ein- oder beidhändig
Schwungrichtung: Bilduntertitel
Zielmuskulatur: Arme, Beine, Bauch, Rücken



vor – zurück



vor – zurück



hoch – tief,
„Superman“



vor – zurück
weiterführen in die
Standwaage



vor – zurück



hoch – tief

Ausgangsstellung: Einbeinstand
Handposition: Obergriff, Untergriff, ein- oder beidhändig
Schwungrichtung: Bilduntertitel
Zielmuskulatur: Arme, Beine, seitlicher Rumpf

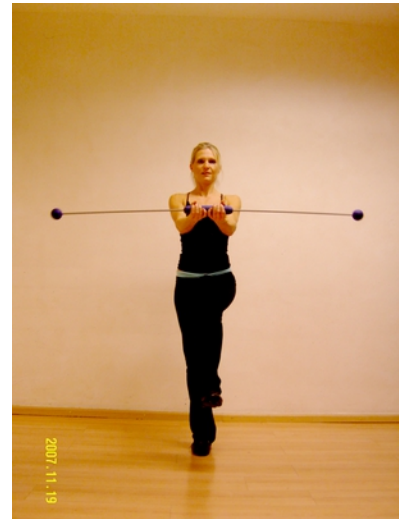
5



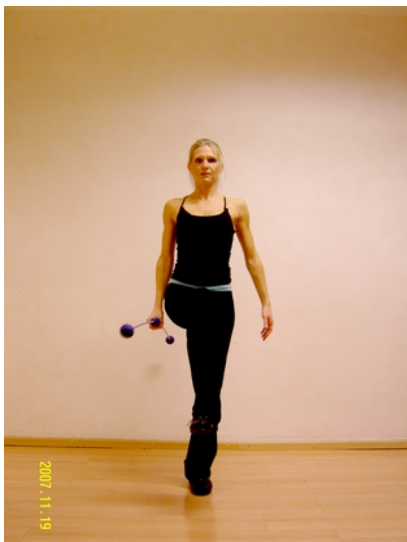
vor – zurück



hoch – tief



vor- zurück,
Untergriff



hoch-tief



rechts – links, Untergriff



rechts – links

Ausgangsstellung: Einbeinstand
Handposition: Obergriff
Schwungrichtung: Bilduntertitel
Zielmuskulatur: Arme, Beine, seitlicher Rumpf

6



hoch – tief, Untergriff



vor – zurück



hoch - tief



hoch – tief



rechts – links

Ausgangsstellung: Sitz
Handposition: Obergriff beidhändig
Schwungrichtung: Bilduntertitel
Zielmuskulatur: Bauch, Beine

7



vor – zurück



vor – zurück



vor – zurück



vor – zurück, Bein hoch



vor – zurück, beide Beine hoch

Ausgangsstellung: Rückenlage
Handposition: Obergriff beidhändig
Schwungrichtung: Bilduntertitel
Zielmuskulatur: Bauch, Beine,

8



vor – zurück



vor – zurück



hoch – tief



vor – zurück



vor – zurück



vor - zurück

Ausgangsstellung: Schulterbrücke
Handposition: Obergriff, ein- oder beidhändig
Schwungrichtung: Bilduntertitel
Zielmuskulatur: unterer Rücken, Gesäß, Beine

9



vor – zurück



hoch – tief



vor – zurück



hoch – tief

Ausgangstellung: Vierfüßer
Handposition: Obergriff, Untergriff, einhändig:-)
Schwungrichtung: Bilduntertitel
Zielmuskulatur: Rücken, Bauch

10



vor – zurück



rechts – links



vor – zurück, Untergriff



hoch – tief

Ausgangsstellung: Bauchlage
Handposition: Obergriff, Untergriff, ein- oder beidhändig
Schwungrichtung: Bilduntertitel
Zielmuskulatur: Rücken

11



vor – zurück



vor - zurück



rechts – links

Ausgangsstellung: Seitstütz
Handposition: Obergriff, einhändig:-)
Schwungrichtung: Bilduntertitel
Zielmuskulatur: seitlicher Rumpf, Schultergürtel

12



hoch – tief



vor - zurück



vor - zurück



hoch - tief